



**ADMINISTRATION**

100 Howe Avenue, Suite 185N, Sacramento, CA 95825  
Telephone: (916) 488-9955 Fax: (916) 488-2635

---

**TSWVYIM NROG HAIS**  
**(Advocacy Tips)**

**TSIS TXHOB TXAJMUAG**

Koj muaj cai tau txais cov kev pabcuam; cov neeg ua haujlwm yog muaj los pab kom koj tau txais cov kev pabcuam.

**YOG KOJ TSIS TOTAUB, KAVTSIJ NUG**

Koj muaj cai tau txais cov kev qhia uas koj totaub los ntawm txhua lub tsev pabcuam tibneeg. Hais kom lawv muab cov kev qhia uas sau ua koj yam lus rau koj. Yog tias koj tsis totaub txog tej yam uas ib tus neeg hais rau koj, hais kom nws piav kom meej. Nug cov lus nug ntau npaum li uas ntau tau kom koj totaub.

**QHIA YAM UAS YUS PAUB**

Yam uas koj xav tseemceeb. Koj yeej paub koj tus menyuam txoj kev tu-ncua ntau npaum li cov neeg uas sojntsuam txog koj tus menyuam txoj kev tu-ncua. Tsis txhob ntshai hais qhov uas koj paub thiab xav tau.

**NPAJ KOJ TUSKHEEJ**

Uantej koj mus ntsib lawv thiab tshuaj txog koj case, xav saib koj xav tau dabtsi, thiab yog vim licas koj xav tau. Sau cov lus nug uas koj xav kom lawv teb.

**KHAWNS NTAUB NTAWV TSEG**

Khaws tagrho txhua yam ntaub ntawv uas hais txog koj tus menyuam li case rau ib lub hnab ntawv cia. Teev tej lus uas koj tau nrog lawv tham. Sau cov neeg uas koj tau nrog tham lub npe cia thiab thaum twg koj nrog lawv tham, thiab nrog lawv tham txog dabtsi.

**NRHIAV KEV PAB**

Yog koj tsis nyiam mus ntsib lawv ib leeg, tsis txhob mus. Coj ib tus phoojywg, ib tus neeg hauv yus tsevneeg, lossis ib tus neeg nrog hais nrog yus mus. Koj yeej muaj cai coj ib tus nrog koj mus, thiab feem ntau tus tibneeg ntawd yuav pab tau koj kom nco ntsoov hais yam teebmeem uas koj ntsib, pab koj sau tej uas nej tau pom zoo thiab txhawb koj zog.

**UA ZOO MLOOG**

Tomqab uas koj thov ib txoj kev pabcuam lossis nug ib lolus nug, mloog saib lub tsev pabcuam tibneeg ntawd teb licas. Thaum koj mloog, rov nug koj tuskheej hais tias qhov uas lawv teb ntawd puas teb tau koj lolus nug. Yog koj tsis paub tseeb tias lawv teb licas tiag, rov nug lawv ntxiv.